

**PENERAPAN STRATEGI *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGELOLA KEMARAHAN PADA SISWA KELAS XI IPS3 DI SMAN 1 MENGANTI**

***THE USE OF SELF-INSTRUCTION STRATEGY TO CONTROL THE ANGER OF STUDENT IN GRADE XI IPS-3, SMAN 1 MENGANTI***

**Ulfi Rachma Amzi**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : amzie\_ulfi@yahoo.com

**Dra. Retno Lukitaningsih, Kons**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas negeri Surabaya

Email : prodi\_bk\_unesa@yahoo.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan menguji penerapan konseling strategi *self instruction* dalam mengelola kemarahan siswa kelas XI IPS3 SMAN 1 Menganti. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experimental design* berupa *one group pretest-posttest design*. Metode pengumpulan data menggunakan angket tertutup dengan 4 pilihan jawaban untuk mengetahui skor kemarahan siswa. Subjek penelitian terdiri dari 6 siswa kelas XI IPS3 yang memiliki kemarahan destruktif tinggi dibandingkan yang lain. Teknis analisis data yang digunakan adalah Uji Tanda. Hasil analisis Uji Tanda menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah 6. Berarti N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) adalah 6, sehingga X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 6$  dan  $X = 0$ , maka diperoleh  $p = 0,016$ . Bila menggunakan ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan perhitungan diketahui hasil mean *pre-test* 96,5 dan mean *post-test* 83,67 maka dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dapat menurunkan skor kemarahan destruktif siswa.

**Kata Kunci: Kemarahan, Self Instruction**

**ABSTRACT**

*The goal of the research is to observe on the counseling of the Self-Instruction Strategy in Control the Anger of students Grade XI of IPS-3 SMAN 1 Menganti, Gresik. The researcher in doing the research, uses "The Experiment Method of Pre-test and Post-test design in a group." The researcher collects the data by having a personal inquiries/ questioners of multiple choice answers. The researcher focuses to the students who have a destructive high temper of anger. The researcher used the sign test in collecting the data. The result of the test that: (N), the score of the difference between (the pre-test and the post-test) was 6; so (X), the smaller score, had the score of (0)/ zero. By looking at the table of Binomial Test, that: (N) = 6, and (X) = 0; then we got  $p = 0,016$  as the result. If the researcher used (A-Form) with 5% of failure of the score, the result is 0,05. So from that analysis, the researcher found that: "There has a difference between the Pre-Test and the Post-Test." With the result of the Mean Pre-Test is 96,5; and the Mean Post-Test is 83,67. The writer found the last conclusion with the result of the statement that "By giving counseling on a strategy of self-instruction on controlling the anger to the students, it decrease the destructive high temper of anger."*

**Keywords: Anger, Self Instruction**

## PENDAHULUAN

Secara psikologis manusia memiliki kecenderungan untuk mengekspresikan emosi yang dialaminya, baik itu berupa emosi negatif maupun positif. Reaksi terhadap emosi, disadari atau tidak, mempunyai efek yang bersifat membangun maupun merusak. Termasuk reaksi terhadap kemarahan. Marah juga bisa bersifat membangun (konstruktif), marah yang ditangani dengan benar dapat mempertahankan kebebasan kita.

Kemarahan adalah sesuatu yang sering dinyatakan dalam sifat agresi. Bila ditunjukkan untuk pemecahan masalah dan dipakai sebagai pembelaan, terhadap suatu serangan yang nyata, maka agresi itu konstruktif sifatnya. (Hidayat, 2009: 101). Banyak dampak positif terhadap kemarahan, diantaranya marah dapat meningkatkan energy atau intensitas dalam mencapai tujuan, ekspresi marah berguna dalam menyampaikan sesuatu, ekspresi marah bisa digunakan untuk mengintimidasi orang lain, menghadirkan kesan kuat, dan menunjukkan ancaman untuk tujuan yang baik, marah mengurangi kecemasan dilukai atau disakiti, serta mengingat tanda-tanda marah dalam diri orang lain akan membantu menyelesaikan konflik antar manusia.

Tetapi ada juga marah yang bersifat merusak (destruktif), marah dianggap sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari agresi, kekejaman dan kekerasan. Marah dianggap sebagai pemicunya. Oleh karena itu, pembahasan marah bisaanya selalu dikaitkan dengan agresi dan kekerasan.

Kemarahan dinilai negatif oleh masyarakat karena sifat destruktifnya. Orang yang marah bisa menjadi kejam dan tidak berperikemanusiaan, karena saat marah seseorang bisa saja kehilangan akal sehatnya. Ada banyak hal yang bisa memicu munculnya kemarahan, mulai dari merasa tertekan, terhina, terhambat, dibatasi, dicegah, frustrasi, diperlakukan berbeda, sampai adanya penyimpangan norma. Selain itu, kemarahan juga bisa dipicu apabila keinginan kita tidak tercapai.

Yang juga sering mengalami kemarahan yang tak terkendali terutama adalah usia remaja. Karena masa remaja adalah masa yang disebut sebagai masa “badai dan tekanan”, artinya banyak perubahan yang dialami remaja baik dari aspek fisik, psikis, emosional, dan sebagainya. Remaja yang masih mengalami penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya, akhirnya

remaja mengalami banyak masalah dalam kehidupannya. Salah satunya masalah dalam hal mengendalikan kemarahan.

Remaja juga mudah mengambil tindakan tanpa memikirkan akibat jangka pendek atau jangka panjangnya. Apalagi ketika remaja berada dalam emosi marah atau berniat balas dendam dengan orang lain, remaja mungkin saja menunjukkan tingkah laku agresif, mengganggu atau memukul orang yang dikenai marah, membanting barang, sampai melakukan hal-hal negatif yang dapat merusak dirinya maupun mencelakakan orang lain. Begitu pula terkadang dengan alasan solidaritas, remaja akan mengajak teman-temannya untuk terlibat aksi tawuran untuk melampiaskan marahnya.

Hal ini tergambar dalam fenomena yang terjadi baru-baru ini, seorang pemuda marah di sekolah dengan mobilnya. Puluhan siswa SMA Hang Tuah 2, Gedangan terluka akibat ditabrak mobil Honda Jazz setelah pengendaranya ditegur satpam. Peristiwa terheboh di Sidoarjo itu berlangsung, Kamis (31/10/2013) saat jam istirahat sekolah. Itulah contoh-contoh perbuatan marah yang destruktif dan tidak terkendali.

Hal ini sinkron dengan kasus yang dialami oleh siswa SMAN 1 Menganti. Berdasarkan wawancara yang dilakukan tanggal 30 Januari 2014 terhadap guru BK SMAN 1 Menganti didapatkan beberapa siswa terutama siswa kelas X dan XI mengalami kemarahan tingkat tinggi. Peneliti menggunakan kelas XI IPS 3 sebagai subyek penelitian. Alasan penggunaan kelas tersebut karena beberapa siswa dari kelas tersebut mudah tersulut emosinya.

Hal tersebut sangat meresahkan semua kalangan, terutama orang tua, keluarga, guru, serta pemerhati pendidikan. Untuk meminimalisasi dampak negatifnya secara psikologis, seperti marah yang berlebihan pada siswa, maka dibutuhkan sebuah kemampuan untuk mengelola kemarahan secara efektif. Pengelolaan marah sangat penting. Digunakan kata ‘mengelola’ karena mengelola artinya mengatur, bukan menekan, mengumbar, melupakan, atau membiarkan. Demikian pula dalam amarah ini agar diatur dengan baik sehingga perilaku yang dimunculkan pun baik pula, untuk diri sendiri dan orang lain. (Adiati, 2012:56)

Hal itu dapat dilakukan salah satunya dengan menggunakan konseling kognitif teknik pembelajaran diri (*self-instruction*). *Self-instruction* merupakan satu dari beberapa teknik

dalam pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* yang dikembangkan oleh Donald Michenbaum.

Pada dasarnya kegunaan metode ini adalah untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan. Dalam hal ini kemarahan destruktif siswa dapat digantinya dengan kemarahan yang lebih konstruktif dengan mengadakan proses pembelajaran terhadap dirinya sendiri.

Strategi *self instruction* juga mempunyai kegunaan untuk mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif (positif) dari lingkungan. Ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat seperti sebuah kemarahan destruktif dalam penelitian ini. Oleh karena itu, dengan memberikan suatu intervensi yang berupaya mengubah pandangan negatifnya menjadi lebih positif, sekaligus mengubah perilakunya agar lebih tepat, diharapkan kemarahan individu dapat dikelola menjadi lebih konstruktif.

Berdasarkan dari paparan teori *self-instruction* yang memiliki kegunaan dan kelebihan yang sudah dijelaskan diatas maka akan diteliti “Penerapan Strategi Pembelajaran Diri (*Self-Instruction*) Untuk Mengelola Kemarahan Siswa Kelas X di SMAN 13 Menganti”.

## KAJIAN PUSTAKA

Dalam penelitian ini mengemukakan tentang dua variabel yaitu variabel terikat dan bebas. Variabel terikat yaitu kemarahan, yang pembahasannya terdiri dari pengertian kemarahan, diambil dari pengertian kemarahan menurut Stuart dan Sundeen (dalam Purwanto & Mulyono, 2006), Maxwell Maltz (dalam Purwanto & Mulyono, 2006), Mulyono (2006), Chaplin (dalam Purwanto & Mulyono, 2006), Albin (dalam Safaria & Saputra: 2009), Wahyurini dan Ma'shum, serta Adiati (2012:55), diperoleh kesimpulan bahwa kemarahan merupakan suatu bentuk reaksi emosional yang timbul karena situasi yang menjengkelkan atau tidak menyenangkan dan muncul dalam beragam intensitas yang biasanya akan disertai perubahan psikologis dan biologis. Indikasinya dapat dilihat dari aspek fisik, psikis, intelektual, hubungan social, dan wujud tindakan yang nampak.

Marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap sebagai emosi dasar dan bersifat universal. Menurut Izard, marah termasuk dalam delapan emosi dasar, yaitu takut, marah, bahagia, menarik (*interest*), jijik, terkejut (*surprise*), malu, terhina (*contempt*), dan rasa bersalah (*guilt*).

Aspek-aspek marah terdiri dari aspek biologis, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. Ciri-ciri kemarahan dapat dilihat dari ciri pada wajah, ciri pada lidah, Ciri pada anggota tubuh, serta ciri pada hati. Penyebab marah dapat dilihat dari faktor fisik dan psikis. Dampak negatif marah diantaranya marah menyebabkan tercela, marah dapat membinasakan hati, Marah dapat mengubah fungsi organ tubuh, marah dapat mempercepat kematian, juga dampak kemarahan terhadap kesehatan beragam, diantaranya menyebabkan serangan jantung, tekanan darah tinggi, gagal ginjal, stroke, dan sebagainya.

Sedangkan dampak positif dari marah adalah marah dapat meningkatkan energi atau intensitas dalam mencapai tujuan, ekspresi marah berguna dalam menyampaikan sesuatu, ekspresi marah bisa digunakan untuk mengintimidasi orang lain, menghadirkan kesan kuat, dan menunjukkan ancaman untuk kebaikan, serta Marah mengurangi kecemasan dilukai atau disakiti.

Strategi *Self Instruction* merupakan satu dari beberapa teknik dalam pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* yang dikembangkan oleh Donald Michenbaum. Sebuah studi penelitian telah menetapkan bahwa CBT adalah intervensi yang efektif untuk mengubah cara seseorang berpikir tentang dan merespon emosi seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan (Graham, 1998; Grave & Blissert, 2004; Kendall, 2000 dalam Sofronoff, dkk, 2006).

Dalam teknik pelatihan *self-instruction* ada beberapa tahap yang dapat menjadi pedoman dalam pengaplikasiannya, yaitu (Cormier, 2003): a) Tahap I, *Procedure Rational* (prosedur rasional), b) Tahap II, *Self-Guidance* (bimbingan diri sendiri), c) Tahap III, *Overt external guidance* (Bimbingan diri yang dilakukan konselor secara jelas dan disuarakan secara lantang/keras), d) Tahap IV, *Overt self guidance* (bimbingan diri yang dilakukan konselor secara jelas dan disuarakan, secara lantang/keras), e) Tahap V, *Faded overt self guidance* (bimbingan diri sendiri oleh konseli yang disuarakan secara samar-samar/hanya terdengar olehnya), f) Tahap VI, *Covert self guidance* (bimbingan diri sendiri oleh konseli yang



disuarakan hanya dalam hati konseli), g) Tahap VII, *Homework* (pekerjaan rumah).

Prosedur penerapan strategi *self-instruction* (Cormier, 2003): a) Konselor menjadi model bagi konseli, pertama memberikan contoh dengan menyuarakan dengan lantang/ keras dialog internal konseli dan konseli mengikutinya dengan merefleksikan dialog internal tersebut ke perilaku, b) Konseli kemudian mengikuti apa yang sudah dicontohkan konselor, menyuarakan dialog internalnya secara lantang/ keras (*overt*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku, c) Konseli diinstruksikan untuk mengulang kembali dengan tugas yang sama yaitu menyuarakan kembali dialog internalnya secara lantang/ keras (*overt*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku, d) Konseli menyuarakan dialog internalnya secara samar (hanya terdengar olehnya) dan langsung merefleksikannya ke perilaku, e) Terakhir, konseli melakukan dengan menginstruksikan pada dirinya sendiri yaitu dengan menyuarakan dialog internalnya hanya dalam hatinya saja (*covert*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku.

Hipotesis pada penelitian ini adalah: “terdapat peningkatan pengelolaan kemarahan siswa antara sebelum dan sesudah penggunaan strategi *Self-Instruction*”

## METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang diambil dalam bentuk angka akan diproses secara statistik (Arikunto, 2010: 10). Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen dengan pendekatan perilaku karena di dalamnya terdapat suatu proses pemberian perlakuan dan melihat pengaruhnya terhadap hal lain dalam kondisi yang terkontrol. Dalam penelitian eksperimen variabel bebas dan terikat sudah ditentukan sejak awal penelitian. Dengan tujuan untuk memperoleh informasi tentang variabel mana yang menyebabkan sesuatu terjadi dan variabel yang memperoleh akibat terjadinya perubahan dalam suatu kondisi eksperimen.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental Designs* dengan model *one group pre-test dan post-test design*. Subyek dalam pelaksanaan penelitian ini adalah kelas XI IPS3 di SMAN 1 Menganti yang memiliki kemarahan destruktif setelah diberi *pre-test* melalui angket. Penentuan awal kelas memilih kelas XI IPS3 didasarkan pada teknik *purposive*

sampel melalui wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa. Kriteria teknik *purposive* sampel yang digunakan antara lain :

- a. Alasan penggunaan kelas tersebut karena beberapa siswa dari kelas tersebut mudah tersulut emosinya. Bahkan beberapa siswa terlibat tawuran dengan siswa sekolah lain. Beberapa siswa tersebut terlibat dalam suatu jaringan dengan anak-anak dari sekolah lain.
- b. Tidak memperhatikan jenis kelamin

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Angket sebagai pengumpul data utama yakni mengidentifikasi siswa yang memiliki kemarahan destruktif tinggi. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi dan mengukur kemarahan siswa. Angket kemarahan destruktif memiliki pilihan jawaban berkategori : selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Pada awalnya angket yang akan digunakan harus diuji validitas dan reliabilitasnya.

Pengujian validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Karl Pearson sedangkan reliabilitas menggunakan rumus *Spearman Brown*. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik nonparametrik karena data yang akan dianalisis berasal dari jumlah subyek yang relatif kecil.

Teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah uji tanda (*sign test*). Uji tanda dapat digunakan jika peneliti ingin mendapatkan dua kondisi yang berlainan yakni tingkat kemarahan destruktif pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui strategi *self instruction*. Saat awal analisis data harus ditetapkan  $H_0$  dan  $H_a$ .

Data-data yang diperoleh dari hasil penelitian diolah dengan menentukan selisih antara *pre-test* dan *post-test* kemudian memberikan tanda positif pada selisih yang mengalami penurunan dan negatif pada selisih yang mengalami kenaikan. Kemudian  $T_{hitung}$  dipilih dari nilai terkecil antara positif dan negatif. Sedangkan  $T_{tabel}$  diperoleh dengan menggunakan taraf kesalahan 5% dan melihat jumlah subjek penelitian. Selanjutnya Mengkonsultasikan  $T_{hitung}$  dengan  $T_{tabel}$  daerah penolakan untuk  $\alpha = 0.05$  dengan ketentuan yang dihasilkan dari tes tanda lebih kecil dari pada  $\alpha$  ( $T_{hitung} < T_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

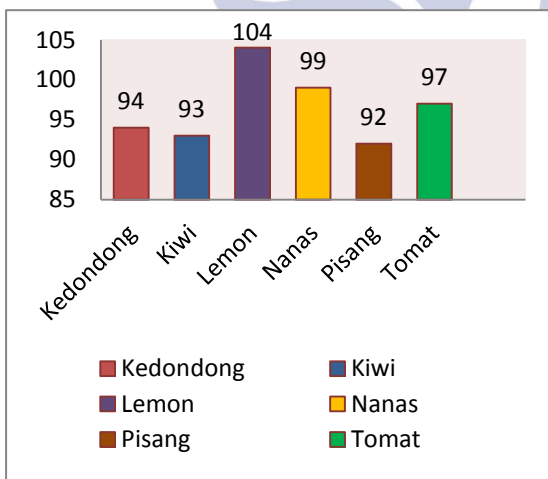
Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS3 di SMAN 1 Menganti yang teridentifikasi memiliki kemarahan destruktif tinggi. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran tentang kemarahan destruktif siswa melalui angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya terhadap 29 siswa kelas XI IPS3 di SMAN 1 Menganti yang hadir saat pelaksanaan *pre-test*.

Pemberian angket dilaksanakan tanggal 28 April 2014. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Pengelompokan kategori tersebut disajikan dalam tabel berikut :

Tingkatan Skor	Keterangan
90 Ke Atas	Tinggi
66-92	Sedang
66 Ke Bawah	Rendah

**Tabel 1 Tingkatan Kemarahan destruktif**

Pengelompokan ini didasarkan pada standar deviasi dari hasil *pre-test* keseluruhan siswa. Dari hasil pemberian *pre-test* tersebut terdapat 6 orang siswa yang memiliki kemarahan destruktif tinggi. Data nilai *pre-test* keenam siswa tersebut disajikan dalam diagram berikut :



**Diagram 1 Hasil Analisis Skor *Pre-test***

Selanjutnya keenam anak tersebut diberikan pemberian perlakuan selama 5 sesi pertemuan. Pada pertemuan pertama berbentuk kegiatan berkelompok konselor memberikan penjelasan tentang rasionalisasi perlakuan kepada siswa, sebelumnya konselor mengklarifikasi apakah angket yang diisi konseli benar-benar sesuai dengan keadaan konseli atau tidak, konselor

menanyakan apakah konseli merasa menyadari kemarahan destruktif yang dimiliki atau merasa bermasalah memiliki kemarahan destruktif selama ini. Hasil dari pertemuan ini adalah konseli menyadari sikap kemarahan destruktifnya dan merasa kemarahan yang selama ini dirasakan merupakan suatu bentuk masalah bagi dirinya.

Pertemuan kedua mulai memasuki tahap strategi *Self Instruction* yang dilaksanakan secara individu. Konselor menjelaskan tentang tahap pertama yaitu prosedur rasional strategi *Self Instruction*. Konselor melakukan konseling pada masing-masing siswa berkaitan dengan kemarahan destruktifnya. Konselor juga bersama-sama merumuskan tujuan konseling yang dapat disepakati bersama. Hasil dari pertemuan ini adalah konseli memahami tentang prosedur rasional strategi *Self Instruction*, serta bersama-sama konselor dapat mengkonseptualisasikan masalah kemarahan destruktifnya.

Pertemuan ketiga juga dilaksanakan secara individual. Berupa pemberian tahap 3 dan 4 strategi *Self Instruction*, Konselor mencontohkan pernyataan pembelajaran diri untuk mengelola kemarahan dengan suara lantang dan keras kepada masing-masing konseli. Selanjutnya satu per satu konseli menirukan pernyataan yang dibuat oleh konselor terkait dengan pengelolaan kemarahan. Kemudian pada tahap ke-4 dari *self instruction* siswa menirukan ucapan konselor tetapi dengan merefleksikan kepada masing-masing masalah mereka. Hasil dari pertemuan ini adalah siswa dapat merefleksikan pernyataan mereka disesuaikan dengan masing-masing diri mereka.

Pertemuan keempat masih dalam tahap pemberian perlakuan secara individual. Konselor menjelaskan tahap ke 5, 6, dan 7 dari *self instruction* yaitu bimbingan diri yang disuarakan secara sama-samar/ hanya terdengar oleh konseli, bimbingan yang hanya disuarakan dalam hati konseli, dan tahap pemberian tugas rumah. Hasil dari pertemuan ini adalah siswa dapat melakukan pembelajaran diri mereka yang disuarakan secara sama-samar dan direfleksikan dalam masalah yang dialaminya, serta siswa dapat melakukan pembelajaran diri mereka yang disuarakan dalam hati dan direfleksikan dalam masalah yang dialaminya.

Pertemuan kelima masih dalam tahap evaluasi pemberian tugas rumah oleh konselor (perlakuan) yang dilaksanakan secara berkelompok. Dengan hasil konseli mengaku kemarahan destruktif yang biasa mereka lakukan

sedikit demi sedikit berkurang setelah menerapkan strategi *self instruction*. Selain itu konseli senang telah melakukan sesuatu yang membawa manfaat bagi diri mereka sendiri bukannya merugikan diri sendiri dan orang lain.

Selanjutnya semua konseli mengisi angket yang sama seperti dulu sesuai dengan keadaannya masing-masing setelah mereka menjalankan strategi *self instruction*. Konselor mendapatkan data sesuai dengan tujuan awal pemberian angket *post-test*.

Dari perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* diketahui semua subjek penelitian mengalami penurunan skor kemarahan destruktif. Data hasil pengukuran *post-test* siswa disajikan dalam diagram sebagai berikut :

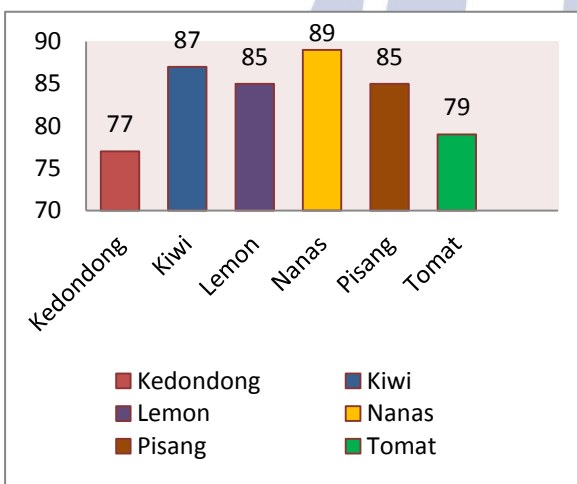


Diagram 2 Hasil Analisis Skor *Post-test*

Dari hasil post test tersebut dapat dilihat terdapat penurunan tingkat kemarahan destruktif pada masing-masing subyek penelitian. Secara individual penurunan skor kemarahan destruktif cukup beragam. Subjek Kedondong dari skor 94 yang masuk kategori tinggi menjadi 77 yang masuk kategori sedang. Subjek Kiwi dari skor 93 yang masuk kategori tinggi menjadi 87 yang masuk kategori sedang. Subjek Lemon dari skor 104 yang masuk kategori tinggi menjadi 99 yang masuk kategori sedang. Subjek Nanas dari skor 99 yang masuk kategori tinggi menjadi 89 yang masuk kategori sedang. Subjek Pisang dari skor 92 yang masuk kategori tinggi menjadi 85 yang masuk kategori sedang. Serta subjek Tomat dari skor 97 yang masuk kategori tinggi menjadi 79 yang masuk kategori sedang. Berikut disajikan

digram perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* yang dialami siswa.

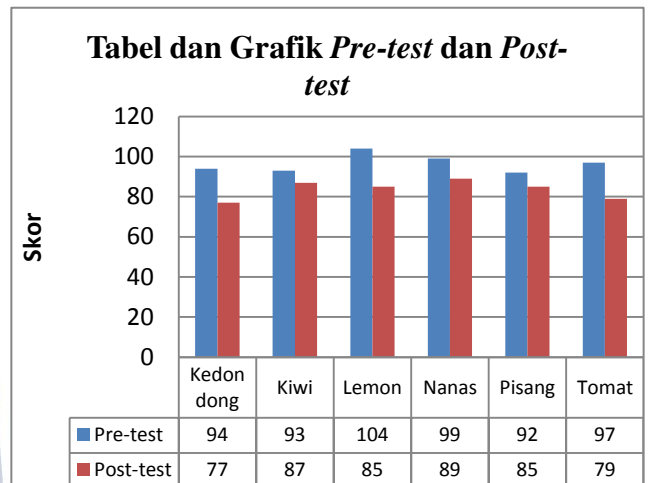


Diagram 3 Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Selanjutnya data yang ada dianalisis menggunakan statistik *non-parametrik* menggunakan uji tanda (*sign test*). Data-data tersebut ditabulasikan pada tabel untuk memudahkan perhitungan  $T_{tabel}$ , tabulasi tabel tersebut disajikan sebagai berikut :

N	Skor		Arah Perbedaan	Tanda	Ket.
	( $X_B$ )	( $X_A$ )			
Kedondong	94	77	$X_A < X_B$	-	Menurun
Kiwi	93	87	$X_A < X_B$	-	Menurun
Lemon	104	85	$X_A < X_B$	-	Menurun
Nanas	99	89	$X_A < X_B$	-	Menurun
Pisang	92	85	$X_A < X_B$	-	Menurun
Tomat	97	79	$X_A < X_B$	-	Menurun
$\Sigma$	579	502			
Mean	96,5	83,67			

Tabel 2 Tabulasi Perhitungan Uji Tanda

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa bahwa yang menunjukkan tanda negatif (-) berjumlah 6 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 6$  dan  $x = 0$  (z), maka diperoleh  $\rho$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,016. Bila



dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,016 < 0,05$ , berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu, berdasarkan perhitungan pada tabel 2 diketahui rata-rata *pre-test* 96,5 dan rata-rata *post-test* 83,67. berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu terdapat peningkatan pengelolaan kemarahan siswa antara sebelum dan sesudah penggunaan strategi *Self-Instruction*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, berarti konseling strategi *self instruction* dapat dijadikan sebagai alternatif perlakuan yang diberikan pada individu untuk mengelola kemarahan siswa.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil analisis per individu berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa semua subyek penelitian mengalami penurunan kemarahan destruktif. Untuk subyek Kedondong mengalami penurunan skor dari 94 menjadi 77, subyek Kiwi mengalami penurunan skor dari 93 menjadi 87, subyek Lemon mengalami penurunan skor dari 104 menjadi 85, subyek Nanas mengalami penurunan skor dari 99 menjadi 89, subyek Tomat mengalami penurunan skor dari 92 menjadi 85, serta subyek Pisang mengalami penurunan skor dari 97 menjadi 79.

Berdasarkan hasil analisis data uji tanda (*sign test*) menunjukkan bahwa penurunan skor kemarahan destruktif setelah diberi perlakuan strategi *self instruction* signifikan, karena  $p = 0,016$  memiliki harga yang lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dapat disimpulkan bahwa strategi *self instruction* dapat digunakan untuk mengelola kemarahan destruktif siswa kelas XI IPS3 SMAN 1 Menganti.

### Saran

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menjelaskan tentang kemarahan destruktif yang bersifat merugikan diri sendiri maupun orang lain dapat dikelola menjadi kemarahan konstruktif yang bersifat membangun dan membawa dampak positif. Setelah diberi perlakuan dengan konseling individu strategi *self instruction* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* kemarahan destruktif yang menunjukkan arah perubahan yang positif dikarenakan ada penurunan skor dari *Pre-test* ( $X_B$ ) ke *Post-test* ( $X_A$ ). Jadi

strategi *self instruction* dalam penelitian ini dapat digunakan mengelola kemarahan siswa.

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian.

#### 1. Bagi Konselor Sekolah

Dengan adanya bukti bahwa penerapan strategi *self instruction* dapat digunakan untuk mengelola kemarahan siswa, diharapkan konselor dapat mempergunakan layanan konseling dengan strategi *self instruction* sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah siswa yang mengalami masalah kemarahan destruktif tinggi.

#### 2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang penggunaan layanan konseling dengan strategi *self instruction* dapat digunakan untuk mengelola kemarahan siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian perlakuan konseling dengan strategi *self instruction* yang dilakukan hanya sebanyak 5 kali pertemuan. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Dan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai penerapan konseling individu dengan strategi *self instruction* untuk mengelola kemarahan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiati, Harrista. 2012. *Jurus Jitu Mengelola Amarah*. Jakarta: PT Gramedia
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cormier, S. & Nurius, S.P. 2003. *Interviewing and Change Strategies for Helper*. Brooks/Cole. USA.
- Purwanto, Yadi, Mulyono, Rahmat. 2006. *Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama
- Rahmat Hidayat. 2009. *Ilmu Perilaku Manusia Pengantar Psikologi untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Safaria, Triantoro, Eka Saputra, Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara

Sofronoff, K., Attwood, T., Hinton, S., Levin, I.  
2006. *A Randomized Controlled Trial of a Cognitive Behavioral Intervention for Anger Management in Children Diagnosed with Asperger Syndrome.* (Online), (ProQuest Education Journal, diakses tgl 09 Februari 2014)

